

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

A. Gambaran Kelelahan Kerja

1). Definisi Kelelahan Kerja



Sumber: (Pro.Kutai Timur. Kab.,2020)

Gambar 2.1 Kelelahan Kerja

Kelelahan adalah suatu kondisi yang disertai penurunan efisiensi dan kebutuhan dalam bekerja (Maulidi, 2012). Kelelahan adalah suatu perlindungan tubuh agar tubuh terhindar dari kerusakan lebih lanjut sehingga terjadi pemulihan setelah istirahat (Chesnal dkk, 2015). Istilah kelelahan menunjukkan kondisi yang berbeda-beda dari setiap individu, tetapi semuanya bermuara kepada kehilangan efisiensi dan penurunan kapasitas kerja serta ketahanan tubuh yang secara umum gejala kelelahan yang lebih dekat adalah pada pengertian kelelahan fisik atau physical fatigue dan kelelahan mental atau mental fatigue (Budiono dkk, 2003).

Berdasarkan pengertian tersebut dapat disimpulkan bahwa kelelahan merupakan suatu kondisi tubuh yang mengalami penurunan ketahanan tubuh dalam bekerja.

Kelelahan Kerja merupakan salah satu sumber masalah bagi kesehatan dan keselamatan pekerja. Kelelahan dapat menurunkan kinerja dan menambah tingkat kesalahan kerja yang akan berpeluang menimbulkan kecelakaan kerja. Tentu saja hal ini tidak dapat dibiarkan begitu saja, karena tenaga kerja merupakan aset perusahaan yang dapat mempengaruhi produktivitas perusahaan (Irma dkk, 2019). Kelelahan kerja adalah kondisi seseorang mengalami penurunan performansi akibat dari perpanjangan kerja. (Nurmianto, 2021). Sedangkan menurut Setyawati (2023) kelelahan kerja adalah perasaan lelah, adanya penurunan kesiagaan dan respon total individu terhadap stress psikososial yang dialami dalam satu periode waktu tertentu dan kelelahan kerja itu cenderung menurunkan prestasi, motivasi serta penurunan produktivitas kerja karyawan.

Menurut Santoso (2021) bahwa kelelahan terjadi akibat kontraksi otot rangka yang lama dan kuat, dimana proses metabolisme tidak mampu lagi meneruskan supply energi yang dibutuhkan serta membuang sisa metabolisme, khususnya asam laktat. Jika asam laktat yang banyak terkumpul, otot akan kehilangan kemampuannya. Terbatasnya aliran darah pada otot (ketika berkontraksi), otot menekan pembuluh darah dan membawa oksigen sehingga menyebabkan terjadinya kelelahan. Fisiologi kelelahan secara fisiologis tubuh manusia dapat diumpamakan sebagai suatu mesin yang dalam menjalankan pekerjaannya membutuhkan bahan bakar sebagai sumber energi. Kelelahan dapat sebagai akibat akumulasi asam laktat di otot-otot disamping zat ini juga berada dalam aliran darah.

Kelelahan, yaitu kelelahan otot dan kelelahan umum. Kelelahan otot ditandai antara lain oleh tremor atau rasa nyeri yang terdapat pada otot. Kelelahan umum ditunjukkan oleh hilangnya kemauan untuk bekerja, yang penyebabnya adalah keadaan persarafan sentral atau kondisi psikis-psikologis. Akar masalah kelelahan umum adalah monotonnya pekerjaan, intensitas dan lamanya kerja mental dan fisik yang tidak sejalan dengan kehendak tenaga kerja yang bersangkutan, keadaan lingkungan yang berbeda dari estimasi semula, tidak jelasnya tanggung jawab, kekhawatiran yang mendalam dan konflik batin serta kondisi sakit yang diderita oleh tenaga kerja. Adapun kelelahan kerja meliputi (Suma'mur, 2019).

2). Jenis-jenis Kelelahan Kerja

Jenis kelelahan Menurut (Suma'mur, 2019) kelelahan dapat dibedakan menjadi 2 (dua) kelompok, yaitu:

a. Kelelahan menurut proses

1) Kelelahan otot, merupakan kelelahan yang ditandai dengan kondisi tremor atau perasaan nyeri pada otot. Kelelahan ini terjadi karena penurunan kapasitas otot dalam bekerja akibat dari kontraksi yang berulang, baik karena gerakan yang statis maupun dinamis. Sehingga seseorang tampak kehilangan kekuatannya untuk melakukan pekerjaan.

2) Kelelahan umum, merupakan kelelahan yang ditandai dengan berkurangnya kemauan untuk bekerja karena pekerjaan yang monoton, intensitas, lama kerja, kondisi lingkungan, sesuatu yang mempengaruhi mental, status gizi, dan status kesehatan. Hasil penelitian yang dilakukan oleh (S, 2021) juga

membuktikan bahwa sebesar 60% pekerja buruh angkut dengan sikap kerja yang tidak baik mengalami kelelahan secara umum.

b. Kelelahan menurut waktu

1) Kelelahan akut, merupakan kelelahan yang ditandai dengan kehabisan tenaga fisik dalam melakukan aktivitas, serta akibat beban mental yang diterima saat bekerja. Kelelahan ini muncul secara tiba-tiba karena organ tubuh bekerja secara berlebihan.

2) Kelelahan kronis, juga disebut dengan kelelahan klinis yaitu kelelahan yang diterima secara terus-menerus karena faktor atau kegiatan yang dilakukan berlangsung lama dan sering. Kelelahan ini sering terjadi sepanjang hari dalam jangka waktu yang lama, serta kadang muncul sebelum melakukan pekerjaan dan menimbulkan keluhan seperti sakit kepala, sulit tidur, hingga masalah pencernaan. (Suma'mur , 2019).

3). Faktor-faktor Kelelahan Kerja Tenaga Sanitasi Pengelola Limbah B3

Terjadinya kelelahan tidak begitu saja, tetapi ada faktor yang menyebabkannya. Faktor yang menyebabkan kelelahan tersebut antara lain ;

a. Faktor dari dalam individu

1) Usia

Kebutuhan zat tenaga terus meningkat sampai akhirnya menurun pada usia 40 tahun. Berkurangnya kebutuhan zat tenaga tersebut dikarenakan telah menurunnya kekuatan fisik sehingga kegiatan yang bisa dilakukan biasanya juga berkurang dan lebih lambat. Usia atau umur merupakan waktu atau masa hidup seseorang selama masih hidup didunia

yang dihitung mulai dari manusia dilahirkan. Para ahli psikologi membagi umur menjadi beberapa kelompok-kelompok yang didasarkan pada pertumbuhan fisik dan pertumbuhan mental antara lain ;

- a) Masa dewasa dini : 18 tahun– 40 tahun
- b) Masa dewasa madya : 41 tahun– 60 tahun

Usia berkaitan dengan kinerja karena pada usia yang meningkat akan diikuti dengan proses degenerasi dari organ sehingga dalam hal ini kemampuan organ akan menurun. Dengan adanya penurunan kemampuan organ, maka hal ini akan menyebabkan tenaga kerja akan semakin mudah mengalami kelelahan.

2) Jenis Kelamin

Pada tenaga kerja wanita akan terjadi siklus biologis setiap bulan didalam mekanisme tubuhnya sehingga akan mempengaruhi kondisi fisik maupun psikisnya dan hal ini akan menyebabkan tingkat kelelahan wanita akan lebih besar dari pada tingkat kelelahan pria.

3) Keadaan Psikis Tenaga Sanitasi

Keadaan psikis tenaga sanitasi yaitu suatu respon yang ditafsirkan bagian yang salah, sehingga merupakan suatu aktivitas secara primer suatu organ, akibatnya timbul ketegangan-ketegangan yang dapat meningkatkan tingkat kelelahan seseorang. Dalam melakukan suatu pekerjaan yang dilakukan setiap hari bekerja dengan waktu dan durasi yang lama secara langsung dan tidak langsung psikis dan fisik akan mengalami perubahan. Psikis merupakan perasaan yang di rasakan dalam jiwa selama melakukan pekerjaan seperti lingkungan pekerjaan yang tidak nyaman, tekanan yang berlebihan dari atasan, dan lain-lain.

Sedang fisik adalah dampak akibat kelelahan kerja yang dapat terlihat secara kasat mata seperti postur tubuh yang membongkok akibat memikul beban berat di punggung. (Ekawati, 2019).

Dalam mengetahui dampak psikis dan fisik yang di rasakan oleh tenaga sanitasi dalam melakukan pekerjaan di Instalasi Kesehatan Lingkungan Rumah Sakit Umum Daerah Abdoel Wahab Sjahranie, dapat di ketahui dengan melakukan wawancara dan kuesioner IFRC, kuesioner ini merupakan kuesioner untuk mengetahui tingkat kelelahan kerja para pekerja dengan mengajukan beberapa pertanyaan terhadap responden yang berhubungan dengan dampak psikis dan fisik yang di alami oleh tenaga sanitasi (Setyowati, 2019).

. Faktor dari Luar

1) Beban Kerja dan Masa Kerja

Beban kerja adalah volume pekerjaan yang dibebankan kepada tenaga kerja baik berupa fisik maupun mental dan menjadi tanggung jawabnya. Setiap pekerjaan merupakan beban bagi pelakunya dan masing-masing tenaga kerja mempunyai kemampuan sendiri untuk menangani beban kerjanya sebagai beban kerja langsung ini. Pekerjaan biasanya dilakukan dalam suatu lingkungan atau situasi yang akan menjadi beban tambahan pada jasmani dan rohani tenaga kerja tersebut. Seperti faktor lingkungan fisik, kimia, biologi, ergonomik dan psikologi. Beban kerja menentukan berapa lama seseorang dapat bekerja tanpa mengakibatkan kelelahan atau gangguan. Pada pekerjaan yang terlalu berat dan berlebihan akan mempercepat pula kelelahan.

Masa kerja merupakan lama waktu seseorang bekerja pada suatu instansi atau tempat kerja. Pada masa kerja ini dapat berpengaruh pada kelelahan kerja khususnya kelelahan kronis, semakin lama seorang tenaga kerja bekerja pada lingkungan kerja yang kurang nyaman dan menyenangkan maka kelelahan pada orang tersebut akan menumpuk terus dari waktu ke waktu.

2) Lingkungan kerja fisik

Lingkungan kerja fisik yang mempengaruhi kelelahan antara lain penerangan, kebisingan dan iklim kerja:

a) Penerangan atau pencahayaan

Penerangan yang kurang baik dilingkungan kerja bukan saja akan menambah beban kerja, karena mengganggu pelaksanaan pekerjaan, tetapi menimbulkan kesan yang kotor. Untuk mengurangi kelelahan fisik akibat dari penerangan yang tidak cukup dikaitkan dengan faktor obyek dan umur pekerja dapat dilakukan antara lain perbaikan kontras, meningkatkan penerangan dan pengaturan jam kerja yang sesuai dengan umur tenaga kerja.

b) Iklim Kerja / Tekanan

Panas Iklim kerja merupakan interaksi berbagai variable seperti temperatur, kelembaban udara, kecepatan gerak angin. dan suhu radiasi, iklim kerja adalah keadaan udara di tempat kerja.

c) Kebisingan

Suara yang terlalu bising dan berlangsung lama dapat menimbulkan stimulasi daerah di dekat area penerimaan pendengaran berdenging. Keadaan ini akan menimbulkan kelelahan adalah reaksi fungsional dari pusat kesadaran yaitu cortex cerebri yang dipengaruhi oleh sistem yang antagonistik, yaitu sistem penghambat (inhibisi) dan sistem (aktivasi).

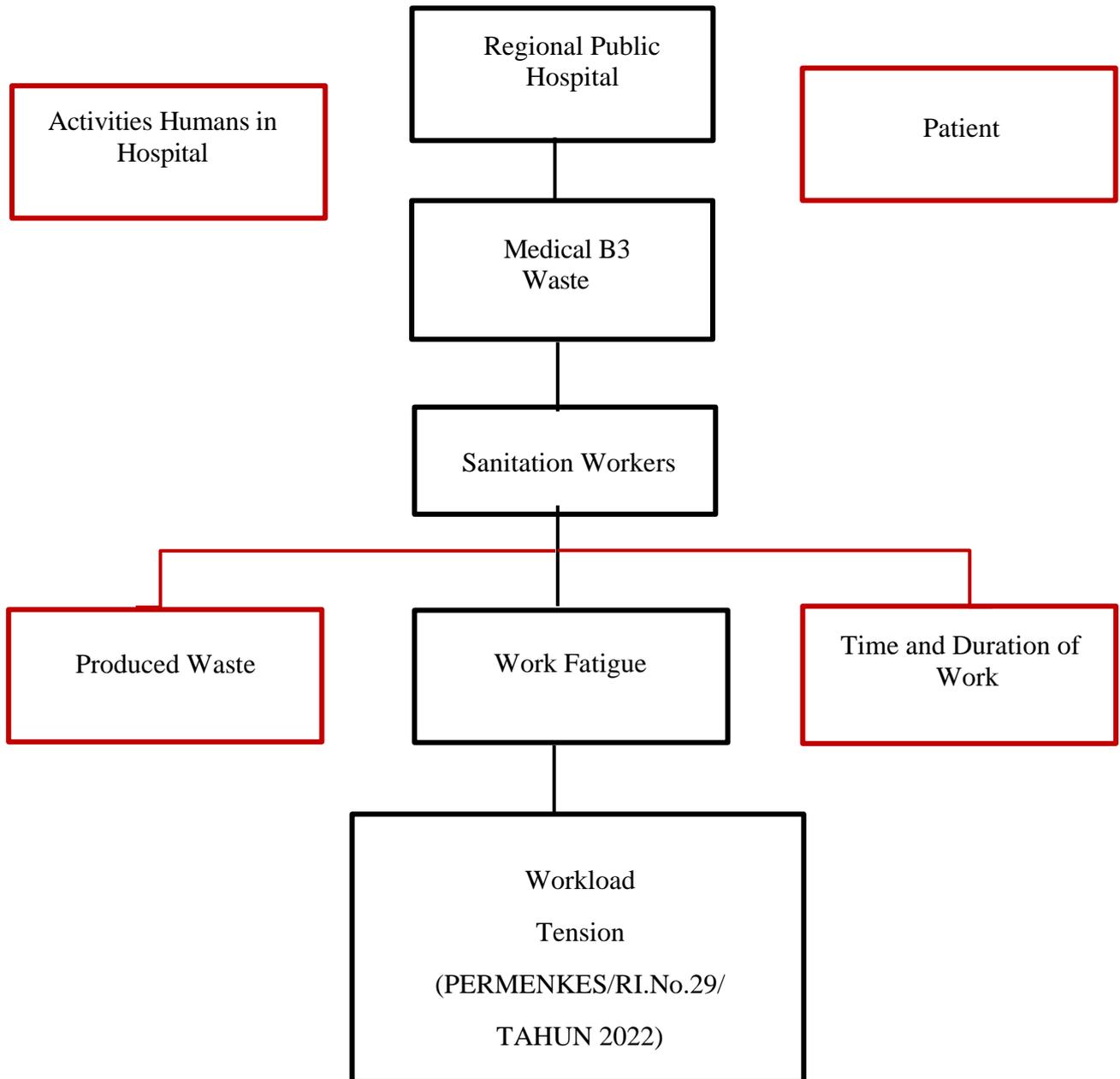
4). Tekanan Darah

Tekanan Darah adalah tekanan dari aliran darah dalam pembuluh nadi (arteri). Tekanan darah merupakan faktor yang sangat penting pada sistem sirkulasi. Tidak semua tekanan darah berada dalam batas normal sehingga menyebabkan munculnya gangguan pada tekanan darah yakni dikenal dengan hipertensi atau tekanan darah tinggi dan hipotensi tekanan darah rendah (Fitriani dan Nilamsari, 2019).

Tekanan darah pada para pekerja biasanya meningkat setelah melakukan aktivitas berat. Hipertensi dialami para pekerja karena kelelahan kerja yang menyebabkan penurunan kinerja dalam melakukan pekerjaan, sehingga dampak yang dialami para tenaga sanitasi seperti pusing, badan pegal-pegal, stress, suhu badan meningkat, sehingga menyebabkan perasaan sensitif seperti mudah marah, tersinggung, dan perasaan tidak tenang atau cemas berlebihan. Selain itu para tenaga sanitasi dapat mengalami tekanan darah rendah atau hipotensi dimana para pengidapnya kekurangan darah akibat bekerja di suatu ruangan atau lingkungan tempat pada suhu ekstrim seperti suhu terlalu panas, dan suhu terlalu dingin. (Suhadi, 2022).

Untuk mengetahui Tekanan Darah pada tenaga sanitasi ini, dapat menggunakan alat Tensi Meter atau *Sphygmomanometer* untuk mengukur dan mengetahui tekanan darah pada tubuh. (Muhtadi, 2023).

B. Kerangka Teori



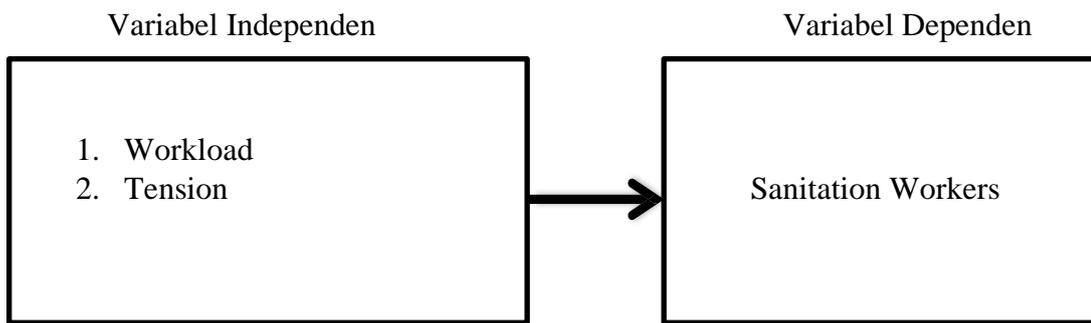
Gambar 2.2 Kerangka Teori

Keterangan :

Diteliti = _____

Tidak Diteliti = _____

C. Kerangka Konsep



Gambar 2.3 Kerangka Konsep